

Cazuela de Carne y Arroz

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-07

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz blanco fortificado, grano mediano, regular.	15 oz	1 1/2 tazas	1 lb 14 oz	3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agregue 7 ½ oz (3/4 taza) arroz y 1 ½ taza de agua en una bandeja para mesa de vapor (12" x 10" x 2"). Para 24 porciones, use 2 bandejas. Para 48 porciones, use 4 bandejas. Cubra 2. Hornee. En horno convencional: 350° F de 25 a 30 minutos. 3. Dore la carne molida. Escúrrala. Continúe inmediatamente. 4. Agregue cebollas, pimienta y apio a la carne molida y saltee por 5 minutos o hasta que las cebollas estén translúcidas.
Agua		3 tazas		1 cuarto gl 2 tazas	
Carne magra cruda (no más de 20% de grasa)	3 lb 3 oz		6 lb 6 oz		
*Cebollas frescas, cortadas	7 oz	1 1/4 tazas	14 oz	2 1/2 tazas	
O		O	O	O	
Cebollas secas		1/2 taza 2 Cda	2 1/2 oz	1 1/4 tazas	
*Pimientos verdes frescos, ¼" cortados	5 oz	1 taza	10 oz	2 tazas	

Agua		1 cuarto gl 1 taza		2 cuarto gl 2 tazas	<p>5. Agregue el agua, salsa de tomate, pasta de tomate, miel, polvo de chile, orégano, sal, pimienta, salsa Ingless (Worcestershire) y vinagre a la mezcla de carne. Mezcle bien.</p>
Salsa de tomate	12 oz	1 1/2 tazas	1 lb 8 oz	3 tazas	
Tomate en lata, puré	1 lb	2 tazas	2 lb	1 cuarto	
Miel		3 Cda		1/4 taza 2 Cda	
Polvo de chile		1 Cda		2 Cda	
Orégano disecado		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
Sal		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
Pimienta negra molida o pimienta blanca		1/4 cdta		1/2 cdta	
Salsa Inglesa Worcestershire		1/4 taza		1/2 taza	
Vinagre blanco		1/4 taza		1/2 taza	
Congelados Vegetales mixtos, descongelados (opcional)	1 lb	3 1/2 tazas	2 lb	1 cuarto gl 3 tazas	

8. Hornee. En horno convencional: 375° F por 20 minutos. En horno de convección 350°F por 20 minutos. Punto Crítico de Control: Mantenga a temperatura 165° o más caliente.

9. Punto Crítico de Control: Mantenga a temperatura 140° o más caliente. Corte cada bandeja 4 x 3 (12 porciones). 1 Porción es 1 pedazo.

Notas
*Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	24 Porciones	24 Porciones
Cebollas Maduras	8 oz	1 lb
Pimientos Verdes	7 oz	14 oz
Apio	9 oz	1 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción proporciona 1 ½ oz de carne magra cocinada, ¼ taza de vegetales o el equivalente de 1/ 2 rebanada de pan.	24 Porciones: 10 lb 1 oz	24 Porciones: 2 bandejas
	48 Porciones: 20 lb 2 oz	48 Porciones: 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	225	Grasa saturada	3 g	Hierro	2 mg
Proteínas	14 g	Colesterol	40 mg	Calcio	28 mg
Carbohydrate	24 g	Vitamina A	543 IU	Sodio	387 mg
Grasa total	8 g	Vitamina C	9 mg	Fibra dietetica	1 g